**Français 3 *La Santé et le Bien-être***

**Pour vous préparer à bien écrire la tâche sommative, servez-vous des trois documents que vous avez déjà lus en classe. Utilisez également les QCM basées (document 4) sur le reportage, *Qu’est-ce que le stress*? et “Brain Pop” (document 5). Dressez une liste des mots/expressions liés aux catégories suivantes.**

**Déclencheurs de stress**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Document*** | ***Mot/expression*** | ***Traduction*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Symptômes physiques**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Document*** | ***Mot/expression*** | ***Traduction*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Effets de stress**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Document*** | ***Mot/expression*** | ***Traduction*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Stratégies pour gérer le stress**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Document*** | ***Mot/expression*** | ***Traduction*** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |